



# LA MORDIDA

SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA



## PARTIENDO EL PAN

Únase a nuestras conversaciones mensuales donde creamos espacio y conversaciones intencionales para fomentar el diálogo sobre temas críticos, como la raza, la clase y una cultura de dependencia, que crean o contribuyen al hambre y la inseguridad alimentaria en nuestra comunidad. Estamos haciendo una pausa para el mes de septiembre, ¡así que únete a nosotros en octubre!



## ALGO PARA MASTICAR:

### CONTROL DE LA DIABETES

La diabetes es una afección crónica que afecta la forma en que su cuerpo procesa el azúcar en la sangre. Puede ser estresante para alguien con un nuevo diagnóstico con esta afección, sin embargo, ¡es manejable! Uno de los consejos útiles para controlar la diabetes es la planificación de las comidas. Comer una variedad de grupos de alimentos, incluyendo frutas, verduras, productos lácteos, granos y proteínas proporcionará a su cuerpo nutrientes y vitaminas esenciales. Debe planificar las comidas con más frutas, verduras y menos alimentos con almidón. Los alimentos con almidón pueden incluir arroz, pan, papas, pasta o cereales. Debe evitar las frutas maduras, ya que son altas en azúcar, como los plátanos maduros o el mango. Las bayas, manzanas, pomelos o peras son opciones saludables para su plan de comidas. Además de la planificación de las comidas, la actividad física también juega un papel importante en el control de la diabetes. Puede ser abrumador al principio, así que comenzar con algo simple como tomar las escaleras en lugar del ascensor, o caminar afuera durante 20 minutos todos los días. Luego, puede aumentar la cantidad de tiempo que hace ejercicio gradualmente sin cansarse demasiado. Realizar actividad física regularmente hará que su cuerpo se vuelva más sensible a la insulina. Esto ayuda a controlar la diabetes. La recomendación para las personas con diabetes es realizar al menos 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada.

## TAZÓN DE OTOÑO

RECETA DE RECETAS

### Ingredientes:

- 1 calabaza de nuez de miel (corte de 1 pulgada de cubo)
- 1 pimiento (en rodajas)
- 1 bolsa de brócoli congelado
- 1 corazón de lechuga Romana
- 1 cebolla amarilla pequeña (en rodajas)
- 2 tazas de arroz integral/quinoa
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

### Aderezo:

- 1/4 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de salsa picante/gochujang
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta al gusto



### Notas

- Trata esta receta como base
  - Hay muchas más cosas que puedes agregar a esto. Me encanta asar coles de Bruselas para esto también. También podría ser muy bueno con una salsa de maíz, remolacha, manzanas o cualquier otra cosa que realmente disfrutes.
  - Personalmente me gusta agregar una hamburguesa de salmón, pero puedes asar garbanzos y agregarlo o cualquier otro tipo de carne o proteína no cárnica.
- Pruebe otros aderezos
- ¡Genial para la preparación de comidas!

### Indicaciones:

- Precaliente su horno a 425 ° F y cubra 1-2 bandejas para hornear con papel pergamino.
- En un tazón, agregue los pimientos en rodajas, la calabaza cortada en cubitos, las cebollas en rodajas y la bolsa de brócoli.
- Agregue aceite al tazón y mezcle bien para que todos los productos estén cubiertos.
- Agregue todos los condimentos a las verduras mixtas.
- Hornear en el horno precalentado durante 30-45 minutos, revolviendo las verduras a la mitad. Puede quitar las verduras antes si no quiere que se doren demasiado.
- Mientras las verduras se asan, cocine arroz integral o quinoa de acuerdo con el paquete, prepare el aderezo mezclando ingredientes. Corte y limpie la lechuga romana.
- Cuando terminen las verduras asadas, arme un tazón con arroz como base, luego verduras asadas, la proteína de su elección, un poco de lechuga romana y cubierto con su aderezo.